



「恒例の氏原亭オープンガーデン訪問 RUN(鮮やかな花々に囲まれ満面の笑み 2023.5.21)」

「目標を持って日々の練習を」

茂原健走会 会長 篠原 昭義



会員の皆様、日頃茂原健走会へのご参加ありがとうございます。

2023年も早くも半年が過ぎてしましました。歳を重ねるごとに時間が過ぎるのは早く感じるのを早く感じるのは私だけでしょうか。

今年はコロナ感染もだいぶ落ち着いてきて世間ではコロナ前の生活に戻ってきており、マラソン大会も復活しております。健走会の行事も皆様のご協力により1月、4月の宣言タイム 3月は長生村ながいきリレーマラソン、4月のお花見会、GW前練習会、6月緑ヶ丘リレーマラソン、3時間走と今年は予定通りに開

催することができます。やつといつもの賑やか茂原健走会に戻り、私としてはつとしております。

これから秋から冬に向けていろいろな大会や行事が控えておりますので、会員の皆様は何か目標を持って毎日の練習に励んでいただければと思っております。また、茂原健走会は健康な心と体を作ることを目的としていますので、無理をしないで自分に合った練習を心がけてください。

最後に、茂原健走会も会員が毎年少なくなっており高齢化も進んでおります。皆様のお知り合いで健康に興味を持っている方がいれば是非、茂原健走会のご紹介をお願いいたします。

これからますます暑い日が続きますが、健康に留意して毎日をお過ごしくださいますようお願いいたします。

「己事究明」の実践

関 洋

最近、馬齢を重ねたこともあり「人身受け難し（釈迦の言葉）」「天上天下唯我独尊（仏語）」ということを日々強く意識し、表題の「己事究明（臨済禪語）」を実践している。折角人間に生まれてきたのだから、唯一無二の自分にしかできない生き方を創り上げる。限られた人生の時間の中で、本来の自分を追究しようという思想である。

私は、小学校高学年時から、「何のために働くのか」、「何のために生きるのか」などと「何のために」を自問自答する子どもであった。中学3年から大学を卒業するまで、スポーツの中でも長距離走に傾倒。教職に身を置いてからも、全国大会出場を視野にチャンピオンスポーツの部活動実践。その指導の間にも「何のために走るのか」と再度頭をもたげた。そのとき、儒教と出会い、サムライ的な生き方を模索し、藩校等の施設巡りを始めた。私の座右の銘は

「至誠通天」。これまで、「上手く生きるより、真っ直ぐに誠実に生きること」を人生の指針としてきた。その後、菩提寺の檀家総代長に推挙されたことで、仏教にも傾倒。さらに、「致知」という人間学を究明する本との出会いにより、「より良く生きる目的」を再模索。さらには、松原泰道禅師と教育哲学者の森信三氏を私淑するようになり、禅師の説く「生涯修行、臨終定年」、森氏の「人生二度なし」を人生のモットーとするようになった。このことが現在の私の活力の淵源である。松原禅師は、究極の生きる目的を「上求菩提、下化衆生」と説く。様々な解釈はあるが、要は自己研鑽を積み、世のため、人のために尽くすことであると。

現今の私の生活は人生四刀流と言ってよい。そのことを以下に簡潔に記す。

1刀目は、農業。現在、畑作（700坪）営農で、ほぼ毎日通年で、睦沢町の道の駅に出荷。8時搬入開始の為、健走会の開始時刻の8時30分には毎度ギリギリ到着。

出荷の主力商品は、サラダセット、ソラマメ、エダマメ、カリフローレ、アスター、ブドウなどである。作付け品種は、40種



類以上。退職後にトラクターを購入し、今年で就農10年目。県生涯大学校や県市町村等での研修会及びYouTubeで作付け方法を習得。病害虫、害獣、異常気象や暴風等で悪戦苦闘の日々だが、植物を育てながら癒される瞬間が至福である。また、播種から育成、収穫、販売、収益の喜びが、次に向けての意欲につながる。

2刀目は、茶道。仏教を学ぶ中で禪に傾倒。そこで、茶禪一味の思想探究のために茶道の世界に飛び込む。3人の師匠に月2回ずつ、計6回の稽古。日頃の気忙しい生活を離れ、狭い茶室で、野鳥のさえずりを聞



きながら和敬清寂と一期一会を大切にし、襟を正してお茶を点て、頂戴する時間は贅沢な一座建立の至福の時間である。

3刀目は、地域奉仕活動。2年前は、地元の区長、水田保全管理の工区長。現在は

日蓮宗檀信徒協議会千葉県南部副会長、民生児童委員、神楽囃子保存会会長代理等を拝命。これまでの地元への恩返しの意味を込め、自分ができることをできる範囲でお手伝いするということで快諾した。価値観の違う色んな人との出会いや交流、新しい発見等が至福であり、「こんな世界があるのか」と自分の楽しみの場ともなっている。

4刀目は、ランニング。中学3年から学生時代まで続けてきたもので、若い頃は自分の能力や時間をすべて注ぎ込んだ。退職前に、医師にメタボを指摘され、ランニングを再開して早十余年。自分の中では、千日回峰行ではないが、楽しく、激しく、記録への挑戦を視野に入れて取り組むようにしている。今年3月に6年ぶりに板橋シティマラソンに参加。まさかのサブ4ならずにショックを受け、再度5月に国立競技場でのチャレンジ4に挑戦したが、またもやサブ4ならず。どうしても、37キロ前後



から歩いてしまう。マラソンに特化した練習の必要性を痛感。加齢で記録への挑戦は厳しくなってきた。今後は、一層無理をせず、自分なりに納得がいけるように楽しく、高い意識で取り組んでいきたい。本年

本年の12月には、古希記念としてのホノルルマラソン出場を予定している。

これまで禅語の「随所作主」を念頭に、与えられた場で一所懸命に真実を求める生き方を心掛けてきた。今後は、求道的な生き方に縛られ過ぎず、前後裁断して目の前に展開されることに平常心で臨むように心掛けたい。そして、限りある「いのち」を最期まで精一杯活かし切っていきたい。さらに、二度とない人生を多くの人々との良縁を大切にし、飽くなき挑戦を続け、人生という畠に自分独自の花を咲かせたい。

最後に、10年前に東京図書出版から上梓した拙著「論語とスポーツ」。ご興味のある方に謹呈しますので、ご連絡ください。(★先着3名様まで)

25年付き合っている膝痛の改善

森 小世樹

時々、思い出したように練習会に参加する影の薄い幽霊会員の森です。

なんだかんだと理由をつけて、ほとんど大会にも出ていません。そのため、「健走だより」に報告できるような出来事もなく、ずっとご無沙汰してました。

前回、健走だよりに寄稿したのは10年前の81号、このときもRUNについては報告することがなく、「前立腺癌の手術をしたが、女医さんだったのでワクワクした」というような内容でした。

その手術で転移防止のため、腿の付け根あたりのリンパ節というのを取り除いたのですが、その後遺症で左足の動きが悪くなりました。しかも、体に負担をかけすぎるとリンパ浮腫というものを発症するかも、ということでした。リンパ浮腫を発症すると、足がパンパンにむくんでしまうので、生涯、注意しないといけないとのこと、なんか悪霊に取り憑かれたような感じです。

発症の危険度を減らすため、8割程度のパワーで走るようにしていたのが原因か、加齢が原因か、膝痛が原因かはわかりませんが、62歳頃から走るスピードがさらに

落ちました。

こんな感じのネガティブな話だけで終わると情けないので、25年来の膝痛の克服に希望が見えたというお話をしたいと思います。



膝痛の始まりは、26年程前の「交通安全千葉県一周リレー」です。茂原健走会は外房のある区間を担当しました。私は鯛の浦の入り口あたりから勝浦に向けて走った記憶があります。常に車道を走れば、膝を痛めることは無かったと思うのですが、トンネル内など、歩道に登ったり降りたりしているうちに、膝を痛めてしまいました。

それ以来、ちょっと治っては走り、また痛めるという悪循環を25年も繰り返してきました。本当にこらえ性がないですね。膝痛は身体に染みつき、自分では意識していないのですが、他のランナーからは「足を引きずっている」と指摘されるようになりました。とうとう去年あたりから、緑ヶ丘を1周すると膝痛で3~4日走れなくなるという状態になりました。今では緑ヶ丘入り口で折り返すことで、走れる状態を維持しています。

この膝痛の改善に希望が見えてきました。4月の宣言タイムのとき、五十嵐さんから「ルテインを飲み始めたら視力が回復した」というのを聞いたのがきっかけです。

ラジオの宣伝などでルテインは知っていたのですが、サプリメントだし効いてもたいしたことないと思っていました。私の仕事は細かい手作業を伴うので、夜になると目が疲れます。五十嵐さんの言葉を信じて

ルテインを試したところ本当に効果があつたのでビックリしました。(後で松橋さんも飲んでいることを知りました。)

10年ほど前にグルコサミン、コンドロイチンを飲んでも膝には何の改善も無かつたので、それ以来、サプリメントについては調べていませんでした。調べてみると、ランナーには常識かもしませんが、以下のサプリメントが膝痛に効くらしいことを知りました。

- ・プロテオグリカン
- ・UC-II (非変成2型コラーゲン)
- ・MSM (メチルサルフォニルメタン)

プロテオグリカンを試してみると、2日から3日後に、はっきりと効果を感じました。夜、寝返りを打ったときなどに、膝関節がわずかにズレ、痛みで目が覚めるのですが、それが無くなったのです!数ヶ月間、ヒアルロン注射を打っても、一時的な効果しかなかったので本当に驚きです。飲み始めたばかりなので、どこまで、改善するかはわかりませんが、少しでも長く皆さんと一緒に走れると嬉しいです。

ポンコツ再生へ

塙原 修二

今秋のフルマラソンをエントリーとするも膝にランニング拒絶反応が(泣)暫くレース参加を前提とするランニングはお休みします。

幸いにもウォーキングやサイクリングのように膝への衝撃が少ない運動は大丈夫そうなので、山歩きとチャリンコにて健康維持を考えています。

山歩き:昔のようにただただ頂上を目指す登山から、吉田類さんの「にっぽん百高山」を参考にゆっくり景色を見ながらのハイキング楽しもうかと思っています。

奥様からも「遭難しないでね、山岳保険金額を超える搜索費は出せませんから」と優しいお言葉をいただいているので無理はできません。ただ下山時には膝が悲鳴をあげてきます、ロープウェイ等にて楽に

下山可能な山があれば最高ですが。

チャリンコ：還暦祝いに退職金で購入したロードバイク、ほとんど動かず玄関に鎮座、ちょっと動かしてみようかと。

チャリンコも何か目標が欲しい。

以前から気になっていた「ブルベ」(200、



300、400...km を制限時間内に走るサイクリング大会)に参加してみようかと考えています。

初心者コース 200km を 13 時間 30 以内完走の大会参加を考えています。

若い頃、職場の仲間とビワイチ（琵琶湖1周）とかそこそこ長い距離を走った事がありますが、現状は... (?)

とりあえずチャリンコで 100km 程度走れる脚作りから始める次第です。

ランニング大会には参加しませんが、可能な限りチャリンコにて皆さんの応援（喝いれ含む）にお邪魔します。

塚原（4丁目の父ちゃん）

URUTORA-MAN（ウルトラマン）になった日

緑川 茂

2023年3月12(日)茨城 100 km ウルトラマラソンを制限時(14 時間)以内にゴール、ウルトラマラソンを完走した男(URUTORAMAN)になった気持ちになった。そして

自己ベストを更新した

昨年、南房総みちくさウルトラマラソン 75 km を完走し、1 日の走行距離の自己ベストを達成した。今年は更に 1 日の走行距離が 100 km になり「自己ベスト」を更新することが出来た。

皆さんがご存じのとおりフルマラソンを超える距離はウルトラマラソンと言いますが、ウルトラマラソンのイメージする距離はやはり 100 km だなと思います。

「人生で 1 度でいいから 100km を走ってみたい、100 km 走った時に自分の体がどうなるか経験してみたい」という思いからエントリーを決めたのです。

昨年のウルトラマラソンではマイカップ持参だったので、今度も持参するのかなと思ったが持参の必要はなかった。しかし昨年の完走は孫娘の名前を書いたカップ持参で完走できた気がしたので今回も孫娘の名前を書いたカップをバッグに入れることにした。

100 km は未知の距離だったので岡田さんと話しながら走りたかったが、岡田さんが足の怪我で会場には一緒に行ったが走れず応援になってしまい残念。

午前 5 時行方市北浦公民館前をスタート。夜明け前で暗くライトを点灯しながらしばらく北浦湖畔沿いのフラットな道路を走行する。

5 km 最初のエイドでトイレに行きたくなり、トイレ前に 5 人位が並んでいた。トイレを済ませると、既に 5 分が経過。チョコレートを食べ走り出す。6 時過ぎ対岸の林から朝日が上りはじめ日の出の写真を撮る。北浦最北端の橋を渡り、次の 10 km 地点エイドに到着。このエイドにイチゴがあり、イチゴを食べる。大きくて甘いイチゴだった。

この時間になると辺りはすっかり明るくなっていた。北浦湖畔沿いの道路はたまに 200~300m の砂利道があった。次の 15 km 程のエイドに大福があり、小豆大福を食べる。鹿行大橋がしだいに大きく見え、橋を渡って 20 km 程のエイド北浦荘に到着。ここでまたトイレに行く。